



Actividad Física para niños: 7 ejercicios que pueden hacer en casa durante la situación del coronavirus:

La falta de ejercicio físico es uno de los problemas más comunes durante las restricciones por coronavirus.

El grupo que más puede sufrir esta falta de actividad es el de los niños, que necesitan invertir sus energías en la práctica de algún deporte o actividad física.

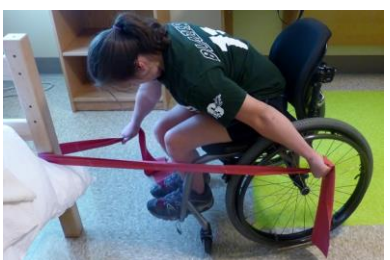
Aunque no puedan salir a la calle, es posible hacer algo de ejercicio en casa y solucionar parte de este problema.

A continuación, se muestran 7 ejercicios y formas de hacer actividad física que pueden seguir los niños durante el tiempo que estén en casa:

En este Link de Internet: www.businessinsider.es/7-ejercicios-pueden-hacer-ninos-casa-durante-cuarentena-609319

podrás encontrar videos con cada uno de los ejercicios que a continuación se detallan y se te hará mucho más fácil y entretenido llevarlo a la práctica.

Practicar Equilibrio: El entrenamiento de equilibrio es muy recomendable tanto para niños, como para personas de edad avanzada, **ya que ayuda a evitar caídas y a mantener las caderas en forma.** Se puede practicar en casa y no requiere de muchos materiales. Los ejercicios de equilibrio también pueden funcionar como calentamiento para practicar posteriormente otro deporte, **y son útiles para recuperarse después de hacer un ejercicio activo.** Las siguientes imágenes tienen algunas ideas para practicar ejercicios de equilibrio en casa, **válidos para niños y adultos.**



Circuito de obstáculos: Los niños no sólo tienen que ejercitar el cuerpo, **sino que, además necesitan distraerse lo más posible.** Organizar juegos y carreras de obstáculos en casa es una buena alternativa **para que se mantengan activos** y no caigan en el aburrimiento diario de la cuarentena. Plantéalo como un reto o una competición y se encontrarán motivados.



Gimnasia para niños(as): La gimnasia no sólo es beneficiosa para mantener el cuerpo activo, **sino que ayuda a despejar la mente.** Además, pueden realizarla tanto niños como adultos en cualquier espacio de casa, sin necesidad de acudir a ningún otro lugar. Gracias a la gimnasia puedes corregir la postura corporal, desarrollar el sentido del ritmo y fortalecer los músculos. **También es un entretenimiento útil para hacer más ameno el encierro.**



Sentadillas: Otro ejercicio que puedes hacer en casa, **ya que no necesitas materiales ni tampoco un gran espacio**. Sólo requiere esfuerzo y ganas de practicar deporte. **Las sentadillas son útiles para mantener las piernas fuertes**, algo necesario ahora que no puedes salir a caminar o a correr. También es beneficioso para los abdominales y el equilibrio. Tanto niños como adultos pueden hacer este tipo de ejercicio.



Carreras en el Pasillo: Puede que durante el resto del año no te haga especial ilusión que los niños corran y salten por el pasillo. Pero ahora, [mientras dura la pandemia de coronavirus](#), es el método más fácil para que liberen toda la energía acumulada.

Intenta habilitar un espacio concreto para esta actividad, que no tengan que dar vueltas en círculos ni encuentren obstáculos en el recorrido. **Este ejercicio sirve para que los niños fortalezcan los huesos y se estimulen sus habilidades motoras**, además reduce el riesgo de obesidad y de padecer problemas cardiovasculares



El Yoga: El yoga no sólo está dirigido a personas de edad avanzada, en realidad es un ejercicio que se adapta a todas las edades y que cuenta con grandes beneficios para la salud. Además, se puede practicar en casa sin necesidad de grandes recursos. Este

tipo de ejercicio sirve para activar el metabolismo, **fortalecer los músculos y aliviar el dolor muscular**, algo que puede aparecer con frecuencia durante la cuarentena debido al sedentarismo. **Ejercicios en los que se adaptan las posturas de yoga para que las practiquen los niños**. Son ejercicios relacionados con diferentes animales: la postura de la cobra, la postura del gato o la postura del perro.



Zumba: El zumba se puede practicar en casa y requiere un gran esfuerzo físico. Además, **es apto tanto para niños como para adultos**, por lo que se convierte en una buena alternativa para padres e hijos. **Consiste en una combinación de diferentes movimientos de baile con rutinas de ejercicio aeróbico**. Gracias a ello mejoras en flexibilidad, liberas tensiones y quemas calorías. El canal de Youtube de Zumba with Dovydas resulta recomendable para principiantes, **ya que muestra movimientos fáciles de aprender y una música que enganchará a los niños**.



Alex Díaz Sandoval - Profesor de Educación Física - Escuela Especial Ñielol

